

·BEM VIVER·

6 ideias para um novo ano mais saudável e consciente

Deseja um novo ano mais sereno e pleno? Adote estratégias simples, mesmo simples, que marcam pontos contra a ansiedade e ajudam ao relaxamento do corpo e da mente.

© Cristina Costa Azedo | www.respirarbemestar.com

1. RESPIRE PROFUNDAMENTE

Tem a certeza que sabe realmente respirar? Ou limita-se a inspirar e a expirar com a mesma pressa que dá à existência? Concentrada apenas na parte superior do peito, esta respiração nervosa pode ser suficiente à vida, mas não chega para garantir o bem-estar do organismo. Mal oxigenado, o corpo queixa-se de fadiga, ansiedade, dores musculares, falta de concentração, memória fraca, podendo até sofrer distúrbios digestivos, linfáticos ou dermatológicos. Usar os pulmões na totalidade, reaprendendo a respirar profundamente como na infância, evita tudo isto e traz ainda sossego às emoções rebeldes, já que o cérebro é melhor nutrido. Levar o ar à barriga é um dos seus novos mantras.

2. ESPREGUICE-SE

Ainda na cama, ao levantar-se e ao longo do dia — sempre que o corpo lhe pedir para se esticar ou passar muito tempo na mesma posição. Parece mal, mas faz bem. Não só estimula a circulação, dando mais energia, evitando dores musculares e aumentando a flexibilidade, como contribui para o bom estado das articulações. E está a ver aquela dor de cabeça ao final da tarde? Estirar-se pode reduzir a tensão no pescoço e nos ombros, zonas castigadas pela vida moderna passada ao computador e ao telefone. Mais: uma boa espreguiçadela tem ainda a fama de estimular libertação de endorfinas, conhecidas como as hormonas da felicidade.

3. MEDITE

Num espaço de tempo tão curto como um segundo, se pensarmos que esta é uma atividade milenar, a meditação conquistou o ocidente. E não faltam estudos a confirmar-lhe os benefícios. Um deles revelou que meditar cerca de 30 minutos por dia, durante oito semanas, leva a mudanças consideráveis nas zonas cerebrais associadas à memória, empatia e stress. Mas há mais. Se investigadores falam no reforço do sistema imunitário, na redução da ansiedade, da irritabilidade e da cólera, outros cientistas sublinham o seu papel positivo contra a tensão arterial, insónia, dor crónica, depressão ou adições. Escolha o tipo de meditação que lhe fala ao coração e tire a prova dos nove.

4. CAMINHE

Hipócrates tinha razão quando, na longínqua Grécia Antiga, afirmou que caminhar é o melhor remédio para o homem. Hoje o que não faltam são pesquisas a comprová-lo: andar a pé dá saúde. Não só física, sendo uma eficiente estratégia na prevenção ou no equilíbrio de diversas doenças crônicas, mas também mental, aliviando o espírito das preocupações e ansiedades. Autêntico tônico contra o stress e as insónias, esta banal atividade física ajuda a atenuar os sintomas da depressão, melhorando a autoestima e o humor. E não é exigente, bastam sapatos e roupa confortável. Duas dicas: comece devagar e escolha um percurso agradável, se possível junto da natureza.

5 . DESLIGUE-SE

Hoje, mesmo estando longe de tudo, estamos sempre à distância de um clique. E já nem é necessário computador. Basta a vibração do *smartphone* para nos roubar a atenção. São cada vez mais aqueles que, na sociedade moderna, não conseguem desligar-se... do trabalho, das redes sociais, da net. E isso, dizem os investigadores, tem custos elevados no bem-estar. É o seu caso? Saiba que não chega tirar o som ou pôr o alarme em pausa, é preciso mesmo pôr em *off* toda a tecnologia. Escolha um período do dia para se libertar e verá que esse medo de ficar fora do mundo não tem sentido.

6. FALE POSITIVO

Se passa o dia a queixar-se disto e daquilo, daquele e do outro, a desacreditar e a desacreditar-se, pense em mudar o disco. Está provado que a forma como comunicamos influencia, e muito, o nosso bem-estar. Não são apenas as palavras escolhidas que pesam, também o modo como se dizem. Experimente substituir, por exemplo, complicado por desafio, problema por assunto a resolver, crise por fase menos positiva. E sorrir. Aos outros, mas também a si próprio.

Se partilhar este artigo, cite a autora e a fonte. Obrigada.